

2.068 Nátierka z hovädzieho mäsa 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
maslo	0,75	0,75	0,85	0,85	1,05	1,05	1,25	1,25
biely jogurt	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
horčica	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,20	0,20
cibuľa	0,15	0,12	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
uhorky sterilizované b. n.	0,15	0,13	0,20	0,18	0,25	0,22	0,30	0,27
vajcia	5	0,25	7	0,35	9	0,45	11	0,55
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme a dáme variť do mierne osolenej vody. Uvarené zomelieme na jemno. Maslo vymiešame s horčicou a jogurtom. Pridáme očistenú na jemno nakrájanú cibuľu, uhorky, pomleté mäso a postrúhané na tvrdo uvarené vajcia. Dobré vymiešame, dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	293	70	2,33	6,7	0,0	0,4	0,0	6,4	0,3	0,04 ₅	0,0	0,0	0,3	0,0
B	344	83	3,06	7,7	0,0	0,5	0,1	8,3	0,3	0,05 ₃	0,0	0,0	0,4	0,0
C	427	103	3,62	9,5	0,0	0,7	0,1	10,8	0,4	0,06 ₆	0,0	0,0	0,5	0,0
D	515	124	4,40	11,4	0,0	1,0	0,1	13,9	0,5	0,07 ₉	0,0	0,1	0,6	0,0